

Kookworkshop SSgN

Receptenboekje

Dit receptenboekje bevat 6 recepten. Deze recepten komen uit het Sporterskookboek (Harms-Aris & Geerets, 2006) en bevatten allemaal weinig vet, voldoende eiwit en ruimschoots koolhydraten. De recepten zijn bestemd voor één persoon. De vegetarische recepten zijn te herkennen aan: ● . Sommige recepten vergroten de kans op eventuele maag-darmproblemen door verschillende ingrediënten, deze recepten zijn te herkennen aan: ◆ .

Nijmegen, januari 2012

Vegetarische rijstschotel ● ◆

Ingrediënten:

100 gram snelkook zilvervliesrijst
1 theelepel kruidenbouillonpoeder
1 kleine prei in ringen
zout naar smaak
15 gram vloeibare margarine
125 gram champignons in plakjes
1 teentje knoflook uitgeperst
200 gram (1 pot) kidneybonen uitgelekt
1/2 banaan in plakjes
3 eetlepels rozijnen

Benodigdheden:

Een pan om de rijst in de koken
Een braadpan
Een spatel
Twee gaspitten
Een snijplank
Messen
Een blikopener

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Bereidingstijd: 20 minuten

Bereidingswijze:

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking, maar gebruik in plaats van zout het bouillonpoeder. Laat de vloeibare margarine smelten in een braadpan en fruit hierin de prei en de champignons met de knoflook gedurende 5 minuten. Giet de rijst af en roer deze samen met de kidneybonen, de banaan en de rozijnen door de champignons met de prei en warm het, met een deksel op de pan, op een laag vuur voor 10 minuten door.

Voedingwaarde: 790 kcal, 134g kh, 17g vet, 27g eiwit

Macaroni-Tonijnschotel

Ingrediënten:

100 gram volkoren macaroni
15 gram vloeibare margarine
50 gram prei in ringen
1/2 courgette in blokjes
1 tomaat in blokjes
1/2 theelepel Italiaanse kruiden
50 ml halfvolle koffiemelk
1/2 blik (= ongeveer 90 gram) tonijn op waterbasis uitgelekt
peper naar smaak
2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas

Benodigdheden:

Pan om de macaroni in te koken
Koekepan

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereidingswijze:

Kook de macaroni zoals aangegeven op de verpakking. Doe de vloeibare margarine in een koekepan en fruit hierin de prei en courgette. Laat de macaroni uitlekken in een vergiet en doe het terug in de pan. Roer het prei-courgettemengsel, de blokjes tomaat, de Italiaanse kruiden, de koffiemelk, de tonijn, de peper en de parmezaanse kaas door de macaroni heen en warm het goed door.

Voedingwaarde: 720 kcal, 89g kh, 20g vet, 45g eiwit

Gele rijst met spinazie

Ingrediënten:

1/2 pak (= ongeveer 225 gram) diepvriesspinazie in deelblokjes
100 gram gele rijst
15 gram vloeibare margarine
75 gram kipfilet in blokjes
3 plakken (= ongeveer 30 gram) rookvlees in reepjes
1/2 bakje (= 125 gram) champignons in plakjes
1 sjalotje fijngesneden
peper en zout naar smaak

Benodigheden:

Pan om de spinazie te ontdooien
Pan om de rijst te koken
Braadpan
Snijplank
Mes

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Bereidingstijd: 25 minuten

Bereidingswijze:

Ontdooi de spinazie in een pan op een laag vuur of in de magnetron. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Doe de vloeibare margarine in een braadpan en bak hierin de kipfilet. Voeg het rookvlees en de champignons toe, bak ze 3 minuten mee en schep het geheel uit de pan. Fruit in dezelfde pan met margarine het sjalotje en roerbak vervolgens de spinazie 5 minuten mee. Roer de kipfilet, het rookvlees en de champignons erdoor en warm het, met een deksel op de pan, op een laag vuur 5 minuten door. Giet de rijst af, roer dit door het gerecht en breng het op smaak met de peper en het zout.

Voedingwaarde: 650 kcal, 83g kh, 16g vet, 44g eiwit

Spaghetti met ei

Ingrediënten:

100 gram volkoren spaghetti
200 gram sperziebonen (gebroken)
1 ei
1 eetlepel vloeibare margarine
1 ui fijngesneden
100 ml halfvolle koffiemelk
5 plakken (= ongeveer 50 gram) rookvlees in reepjes
zout en peper naar smaak

Benodigheden:

Pan om de spaghetti te koken
Pan om de sperziebonen te koken
Pan om het ei te koken
Vergiet
Spatel
Snijplank
Mes

Vorbereidingstijd: 5 minuten

Bereidingstijd: 25 minuten

Bereidingswijze:

Kook de spaghetti zoals aangegeven op de verpakking. Kook de sperziebonen, in een pan met weinig water met het zout, in 10 minuten halfgaar. Kook het ei, in een pan met ruim water, in 8 minuten hard. Laat ondertussen de margarine smelten in een koekenpan en fruit hier in de ui. Giet de sperziebonen af. Laat het ei schrikken onder koud water, pek het en snijd het in stukjes. Laat de spaghetti uitleggen in een vergiet en doe het terug in de pan. Roer de sperziebonen, het ei, de ui, de koffiemelk en het rookvlees door de spaghetti en warm het, met een deksel op de pan, op een laag vuur 5 minuten door. Breng het gerecht op smaak met peper.

Voedingwaarde: 787 kcal, 95g kh, 27g vet, 42g eiwit

Gevulde aardappelpuree met wortelen ◆

Ingrediënten:

400 gram aardappelen geschild in stukken
200 gram wortelen in stukjes
75 ml halfvolle melk
1 theelepel kerriepoeder
15 gram margarine
100 gram biefstuk in reepjes
50 gram prei fijngesneden
zout naar smaak

Benodigheden:

Pan om de aardappelen te koken
Pan om de wortelen te koken
Stamper
Koekenpan
Spatel

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd: 30 minuten

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen, in een pan met weinig water met het zout, in 20 minuten gaar. Kook de wortelen, in een pan met weinig water met het zout, in 20 minuten gaar. Verwarm de melk. Giet de aardappelen af, voeg de melk toe en maak er puree van met behulp van een stamper; breng het op smaak met de kerriepoeder en het zout. Laat de margarine smelten in een koekenpan en bak hier in de biefstuk enkele minuten. Roer de biefstuk en de prei door de puree en warm het geheel even door. Giet de wortelen af en serveer ze bij de aardappelpuree (of meng ze erdoor).

Voedingwaarde: 620 kcal, 81g kh, 16g vet, 39g eiwit

Kruidige aardappelsalade ◆

Ingrediënten:

400 gram aardappelen geschild in plakjes
1 ei
1 theelepel kruidenbouillonpoeder
50 ml water gekookt
1 teentje knoflook uitgeperst of 1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel Provençaalse of Italiaanse kruiden
1 eetlepel olie
1 eetlepel azijn
zout en peper naar smaak
1 tomaat in partjes
1 uit in ringen
1 groene paprika in repen gesneden
1 rode paprika in repen gesneden
3 plakken (= 45 gram) achterham in reepjes

Benodigheden:

Pan om de aardappelen te koken
Pan om het ei te koken
Pan om het bouillon te bereiden
Schaaltje voor de dressing
Garde
Snijplank
Mes
Vergiet

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Bereidingstijd: 20 minuten

Bereidingswijze:

Kook de aardappelen, in een pan met weinig water met het zout, in 10 minuten gaar. Kook het ei, in een pan met ruim water, in 10 minuten hard. Maak ondertussen bouillon door het bouillonpoeder in het water op de lossen. Maak een dressing van de bouillon met de knoflook, de kruiden, de olie, de azijn en de peper. Laat het ei schrikken onder koud water, pel het en snijf het in stukjes. Giet de aardappelen af en schep het ei, de tomaat, de ui, de paprika's en de ham erdoor. Roer als laatste de dressing door de aardappelsalade.

Voedingwaarde: 706 kcal, 95g kh, 23g vet, 30g eiwit